

# LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN KARATE LỬA TUỔI 16-18 TỈNH THÁI NGUYÊN

ThS. Vũ Hoàng Sơn<sup>1</sup>

**Tóm tắt:** Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, chúng tôi đã lựa chọn được 19 bài tập phát triển thể lực cho nam vận động viên (VĐV) Karate lứa tuổi 16-18 tỉnh Thái Nguyên. Qua 10 tuần thực nghiệm, các bài tập lựa chọn đã thể hiện tính hiệu quả trong việc phát triển thể lực cho nam VĐV Karate lứa tuổi 16-18 tỉnh Thái Nguyên.  
**Từ khóa:** Bài tập, thể lực, nam vận động viên, Karate, lứa tuổi 16-18.

**Summary:** Using scientific research methods, we have selected 19 physical fitness exercises for male Karate athletes aged 16-18 in Thai Nguyen province. Through a 10-week experimental period, the chosen exercises have proven effective in developing physical fitness for male Karate athletes in the 16-18 age group in Thai Nguyen province.

**Keywords:** Exercises, physical fitness, male athletes, Karate, 16-18 age group, Thai Nguyen province.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm qua tỉnh Thái Nguyên đã đầu tư và phát triển nhiều môn thể thao, trong đó có môn võ Karate. Các VĐV Karate tỉnh Thái Nguyên đã đạt được những thành tích đáng trân trọng trong các giải thi đấu quốc gia, song vẫn còn hạn chế một số mặt trong quá trình huấn luyện. Nguyên nhân của việc này thì có nhiều nhưng qua phân tích, quan sát đội tuyển tập luyện và thi đấu kết hợp cùng với phỏng vấn các HLV thì thấy rằng việc sử dụng các bài tập phát triển thể lực cho nam VĐV Karate lứa tuổi 16-18 tỉnh Thái Nguyên chưa được tốt. Chính điều này là một trong những nguyên nhân làm chậm nhịp tăng trưởng thành tích của VĐV Karate tỉnh Thái Nguyên trong những năm gần đây.

Ở nước ta, trong những năm gần đây cũng có rất nhiều công trình khoa học nghiên cứu về Karate của các tác giả khác nhau như: Nguyễn Thế Truyền (2003); Trần Tuấn Hiếu (2004); Ngô Ngọc Quang (2006); Đặng Thị Hồng Nhung (2011), Đỗ Tuấn Cường (2014), Mai Thị Bích Ngọc (2015)...

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, nhằm góp phần nâng cao chất lượng huấn luyện cho nam VĐV Karate lứa tuổi 16-18 tỉnh Thái Nguyên, chúng tôi tiến hành: “Lựa chọn bài tập

phát triển thể lực cho nam VĐV Karate lứa tuổi 16-18 tỉnh Thái Nguyên”.

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, toạ đàm; quan sát sự phạm; kiểm tra sự phạm; thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho nam VĐV Karate lứa tuổi 16-18 tỉnh Thái Nguyên

#### 2.1.1. Cơ sở lựa chọn bài tập

Để lựa chọn các bài tập trước hết chúng tôi căn cứ vào đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi của đối tượng nghiên cứu, cơ sở khoa học của huấn luyện thể lực... qua đó chúng tôi xác định các nguyên tắc lựa chọn bài tập phát triển thể lực gồm:

- Nguyên tắc 1: Các bài tập được lựa chọn phải có định hướng phát triển thể lực rõ rệt nhằm tác động trực tiếp vào các nhóm cơ chủ yếu tham gia vào hoạt động kỹ, chiến thuật trong Karate.

- Nguyên tắc 2: Việc lựa chọn các bài tập phải đảm bảo tính khả thi.

- Nguyên tắc 3: Các bài tập lựa chọn phải đảm bảo tính hợp lý.

- Nguyên tắc 4: bài tập phải có tính hiệu quả.
- Nguyên tắc 5: Các bài tập phải có tính đa dạng tạo hứng thú tập luyện cho các VĐV.
- Nguyên tắc 6: Các bài tập phải có tính tiếp cận xu hướng sử dụng các biện pháp và phương pháp huấn luyện thể lực hiện đại.

### **2.1.2. Lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho nam VĐV Karate lứa tuổi 16-18 tỉnh Thái Nguyên**

Nhằm lựa chọn một cách khoa học, khách quan và chính xác các bài tập thể lực của nam vận động viên Karate 16 – 18 tuổi, nghiên cứu thực hiện phỏng vấn 2 lần cho cùng một đối tượng. Kết quả đã lựa chọn được 19 bài tập có tỷ lệ tán thành trên 70% (là các bài tập được in đậm).

Cách thức thực hiện bài tập như sau:

- Bài tập 1: Nhảy dây biến tốc 30s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 2: Nằm sấp chống đẩy 30s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 3: Cơ lưng 30s (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 4: Cơ bụng 30s (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 5: Giật tạ 25kg chéo 450 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 6: Chạy 30 m (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 7: Kéo dây chun 30s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 8: Hai tay nắm chun vào đòn 2 bước tay trước và tay sau 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 9: Thực hiện vào 2 bước tay trước và tay sau khi bị kéo đai 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 10: Di chuyển tiến đấm khi bị kéo đai 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 11: Đấm, đá bao cát 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 12: Đấm, đá Lämpơ 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 13: Di chuyển thực hiện đòn đá trước và tay trước+tay sau 30s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 14: Di chuyển thực hiện đòn đá vòng cầu và tay sau 30s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 15: Di chuyển thực hiện đòn đá vòng cầu và tay trước+tay sau 30s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 16: Bài tập tấn công tự do 1 phút (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 17: Phối hợp từng đôi thực hiện kỹ thuật 3 đến 5 đòn 45s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 18: Phối hợp tấn công và phản công liên tục đôi người 45s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 19: Phối hợp chân, tay tấn công và phản công liên hoàn từ chậm đến nhanh 45s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

## **2.2. Đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn trên đối tượng nghiên cứu**

### **2.2.1. Tổ chức thực nghiệm sư phạm**

- Đối tượng thực nghiệm: Chúng tôi tiến hành thực nghiệm trên đối tượng là 12 nam nam VĐV Karate lứa tuổi 16-18 tỉnh Thái Nguyên được chia thành 2 nhóm: Nhóm TN: 06 VĐV, sẽ tập luyện theo hình thức của ban huấn luyện của Trung tâm thể dục thể thao Thái Nguyên; Nhóm ĐC: 11 VĐV, tập theo nội dung của chúng tôi lựa chọn

- Thời gian thực nghiệm: Trên cơ sở 19 bài tập vào 6 ngày trong tuần, chúng tôi đã nghiên cứu cho tập 6-8 bài trong một buổi kết hợp giữa các bài tập thể lực chung và thể lực chuyên môn, bố trí vào cuối phần cơ bản và phần tập kỹ thuật của mỗi buổi tập. Cứ như vậy tiến hành liên tục trong 10 tuần thực hiện được 60 giáo án (mỗi giáo án tập từ 25-30 phút) giảng dạy.

- Đánh giá hiệu quả bài tập: sử dụng 06 test đã lựa chọn được qua phỏng vấn, xác định tính thông báo và độ tin cậy, đó là: Nằm sấp chống đẩy 15s (lần); Bật xa tại chỗ (cm); Đấm 2 đích đối diện 2,5m 10s (lần); Đá Mawashigeri đeo chì 1kg 15s (lần); Đá Mawashigeri dây chun 60s (lần); Đá 2 chân liên tục 60s (lần).

### 2.2.2. Kết quả và bàn luận kết quả thực nghiệm sự phạm

#### Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 06 test đã lựa chọn để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ thể lực của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Từ bảng 1 cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ thể lực của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Nói cách khác là trước thực nghiệm, trình độ

thể lực của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

#### Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

Sau thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 06 test lựa chọn để kiểm tra trình độ thể lực của nhóm thực nghiệm và đối chứng và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả thu được như trình bày tại bảng 2. Kết quả cho thấy: Sau thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực

**Bảng 1. Kết quả kiểm tra các test thể lực của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm**

TT	Test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		t	P
		Nhóm ĐC (n=06)	Nhóm TN (n=06)		
1	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	45.35±1.61	44.89±1.61	1.5	> 0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	254.2±12.45	252.9±11.41	1.66	> 0.05
3	Đám 2 đích đối diện 2,5m 10s (lần)	15.20±1.05	15.32±1.07	1.78	> 0.05
4	Đá Mawashigeri đeo chì 1kg 15s (lần)	14.5±1.02	14.7±1.05	1.58	> 0.05
5	Đá Mawashigeri dây chun 60s (lần)	44.2±2.12	43.8±2.21	1.86	> 0.05
6	Đá 2 chân liên tục 60s (lần)	92.24±6.50	91.78±6.77	1.88	> 0.05

**Bảng 2. Kết quả kiểm tra các test thể lực của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm**

TT	Test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		t	P
		Nhóm ĐC (n=06)	Nhóm TN (n=06)		
1	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	46.88±1.72	49.71±1.65	2.27	< 0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	256.5±12.67	258.4±12.58	2.83	< 0.05
3	Đám 2 đích đối diện 2,5m 10s (lần)	15.94±1.07	17.61±1.19	2.24	< 0.05
4	Đá Mawashigeri đeo chì 1kg 15s (lần)	15.2±1.22	17.1±1.18	2.58	< 0.05
5	Đá Mawashigeri dây chun 60s (lần)	45.8±2.23	47.4±2.32	2.76	< 0.05
6	Đá 2 chân liên tục 60s (lần)	94.02±6.67	97.05±6.82	2.45	< 0.05

nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể, nhóm thực nghiệm có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm đối chứng ( $P < 0.05$ ). Điều này cho thấy các bài tập chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển thể lực cho nam VĐV Karate lứa tuổi 16-18 tỉnh Thái Nguyên.

### 3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu, đã lựa chọn được 19 bài tập bài tập phát triển thể lực có hiệu quả cho nam nam VĐV Karate lứa tuổi 16-18 tỉnh Thái Nguyên. Sau 10 tuần thực nghiệm, ứng dụng các bài tập (tương đương với 60 giáo án huấn luyện) các bài tập lựa chọn đã thể hiện tính hiệu quả trong việc phát triển thể lực cho nam nam VĐV Karate lứa tuổi 16-18 tỉnh Thái Nguyên là có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ .

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Đỗ Tuấn Cường (2014), *Nghiên cứu các bài tập nhằm phát triển sức mạnh tốc độ đòn tay*

*nam vận động viên Karate đội tuyển quốc gia*, Luận án Tiến sĩ, Viện khoa học TĐTT

3. Trần Tuấn Hiếu, Lê Thị Hoài Phương, Nguyễn Tuấn Cường (2006), *Hệ thống các bài tập huấn luyện Karate*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

4. Đặng Thị Hồng Nhung (2011), *Nghiên cứu tổ chức thể lực chuyên môn để nâng cao hiệu quả một số kỹ thuật tấn công của vận động viên nữ Karate đội tuyển Quốc gia*, Luận án Tiến sĩ, Viện khoa học TĐTT.

5. Nguyễn Đức Văn (2002), *Phương pháp thống kê trong TĐTT*, Nxb TĐTT Hà Nội

**Nguồn bài báo:** Bài báo trích từ kết quả luận văn thạc sĩ, tên luận văn: “Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho nam VĐV Karatedo lứa tuổi 16-18 tỉnh Thái Nguyên”, bảo vệ năm 2015, tác giả: Vũ Hoàng Sơn, luận văn bảo vệ tại trường ĐH Sư phạm TĐTT Hà Nội.

**Ngày nhận bài:** 3/9/2023; **Ngày duyệt đăng:** 20/9/2023.



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)